

Suicidprevention behöver ske överallt

Jönköping 9 september 2025

Nationell samordnare för ett samlat suicidpreventivt
arbete -Karin Schulz



Vad ska jag prata om?

- Den nya strategin för psykisk hälsa och suicidprevention
- Läget när det gäller suicid i Sverige
- Orsakerna till suicid och vilka åtgärder som krävs
- Viktiga insikter för att förhindra suicid



Regeringens satsningar på suicidprevention



- En nationell strategi för psykisk hälsa och suicidprevention och ett brett engagemang
- Nationell samordnare för ett samlat suicidpreventivt arbete
- Suicidanalysutredningen. Förslag under beredning. Ny enhet hos Folkhälsomyndigheten etablerad.
- Startat Hjälpplinen
- Miljardsatsning genom överenskommelse med SKR
- Ensamhetssatsning



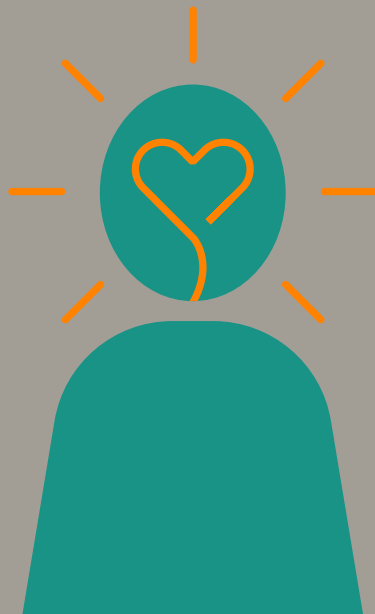
Vad kännetecknar den nya strategin?

- tio-årig nationell strategi 2025-2034 som ger en bred och gemensam riktning
- psykisk hälsa och suicidprevention i en och samma strategi
- integrerar det hälsofrämjande och förebyggande med att ge vård och stöd
- uppdrag till Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen som ska samordna, stödja och följa upp genomförandet
- 26 myndigheter tar fram en gemensam handlingsplan



Det handlar om livet

Nationell strategi för psykisk hälsa och suicidprevention



Vision

Ett samhälle som främjar en god och jämlik psykisk hälsa i hela befolkningen, och där ingen ska behöva hamna i en situation där den enda utvägen upplevs vara suicid

Övergripande mål

- En förbättrad psykisk hälsa i hela befolkningen
- Färre liv förlorade i suicid
- Minskad ojämlikhet i psykisk hälsa
- Minskade negativa konsekvenser på grund av psykiatriska tillstånd

Delmål

- Psykisk hälsa ses som en resurs för individen och samhället
- Ökade investeringar i barn och unga för en god psykisk hälsa genom hela livet
- Ett inkluderande och hållbart arbetsliv som främjar psykisk hälsa
- Ett inkluderande samhälle med delaktiga invånare
- Vård och omsorg som möter individens behov
- Stärkt suicidpreventivt arbete
- Stärkt kunskapsutveckling inom området psykisk hälsa och suicidprevention



Regeringskansliet

Insatsområden i strategin för att färre liv ska förloras i suicid

1. Minska sociala och ekonomiska riskfaktorer kopplade till suicid
2. Tillhandahålla säker vård och omsorg vid risk för suicid
3. Minska åtkomsten till metoder och medel för suicid
4. Samordna insatser vid akuta suicidala händelser
5. Minska stigmatiseringen och öka kunskapen om suicid och suicidalitet
6. Utveckla stödet till personer som gjort suicidförsök, anhöriga vid suicidförsök och till efterlevande efter suicid

Suicid i Sverige

- Antalet säkra suicid har minskat i de flesta vuxna och äldre åldersgrupper sedan 2000-talet, unga och särskilt unga kvinnor utgör undantag med oförändrade eller ökande siffror.
- Under 2023 dog **1 328 personer av säkert fastställda suicid** i Sverige
- Män utgör ungefär 70% av dem som dör i suicid.
- Suicid är en betydande dödsorsak, särskilt bland män och personer i medelåldern, men även bland unga.
- Det sker minst **15 000 suicidförsök varje år**. Majoriteten är kvinnor.



Riskfaktorer för suicid

psykiatriska
faktorer

biologiska eller
genetiska faktorer

negativa
livshändelser

psykologiska
faktorer

miljöfaktorer, som
tillgång till medel
och metoder för
suicid

sociala faktorer
och ekonomiska
svårigheter



Skyddande faktorer

goda, stabila relationer
och stödjande sociala
nätverk

god självkänsla och tilltro
till sig själv

upplevelse av mening
och sammanhang i
livssituationen

hälsosamma
levnadsvanor

Att ha en god
problemlösningsförmåga



Suicidprevention på alla nivåer



Viktiga insikter

- Suicid föregås inte alltid av psykisk sjukdom
- Suicidrisk är svårt att förutspå
- Den suicidala processen kan vara väldigt kort
- Suicidprevention är allas ansvar

Vad kan du göra?



Våga berätta och be om stöd

Fråga om du är orolig

Lyssna utan att döma och ge oömbedda råd

Erbjud din hjälp

Var en medmänniska

Lär dig mer



Tack!

Karin.schulz@regeringskansliet.se

